

## نکاتی مهم هنگام خرید صندل و کفش های تابستانی



برای داشتن پاهایی سالم کافی است به نکات زیر جهت خریدن صندل و کفش های تابستانی دقت کنید.

یک متخصص طب فیزیکی و فلوشیپ فوق تخصصی درد طی یادداشتی نوشت: با فرا رسیدن گرمای تابستان باز هم علاقه برای خرید کفش های خنک و سبک تابستانی افزایش پیدا می کند اما بهتر است بدانید تابستان فصلی است که پاهای شما بیش از اوقات دیگر سال دچار آسیب و بیماری می شوند، با پوشیدن صندل ها، پاها در معرض محیط آزاد و خشن بیرون قرار می گیرند و نور شدید آفتاب، ضربه ها و زخم ها و بریدگی و بسیاری موارد دیگر به طور مداوم آن ها را تهدید می کنند.

امارا نشان می دهد که در این فصل میزان مراجعات جوانان بین ۱۵ تا ۲۵ سال به دلیل آسیب‌ها و دردهای ناحیه پا افزایش چشمگیری می‌یابد این در حالی است که به‌ طور طبیعی جوانان اصلا نباید دچار پادرد شوند در تابستان سال گذشته بیش از ۲۰۰ هزار نفر فقط در انگلستان به دلیل آسیب پاهای شان به پزشک مراجعه کردند که علت بخش عمده ای از آن‌ها پوشیدن کفش نامناسب بود. در ادامه سعی می‌کنیم بعضی عوارض پوشیدن کفش های غیراستاندارد در فصل تابستان را بیان کنیم.

**انگشتانی که خم می شوند**

معمولا بسیاری از صندل ها و کفش های تابستانی محافظت کمی از انگشتان می کنند و بخش کوچکی از پا را می پوشانند. بعضی از آن ها آنقدر بد ساخته شده اند که حین راه رفتن کفش به راحتی از پا خارج می شود و شما مجبور می شوید با جمع کردن انگشتان پای خود را درون کفش نگه دارید این‌کار در طولانی مدت باعث کشیده شدن بیش از اندازه عضلات پا و انگشتان می‌شود. تاندون هایی که عضلات را به یکدیگر متصل می کنند در این حالت دردناک می شوند و تورم در بافت های حساس پا به وجود می آید. انگشتان پا در بعضی کفش های تابستانی به شکل غیرمعمولی به یک سمت خم می شوند که بعد از یک یا دو ماه عوارض آن به شکل پینه های کوچک و بزرگ مشاهده می شود.

**۱۸ هزار نوع باکتری روی صندل ها**

حتما همه شما متوجه شده اید که میزان

کثیف شدن پاها در فصل تابستان به هیچ عنوان قابل مقایسه با فصل های دیگر نیست. دانشگاه میامی در ایالات متحده با انجام تحقیقاتی متوجه شد که صندل ها و دمپایی ها محل تجمع بیش از ۱۸ هزار نوع باکتری مختلف هستند.

بعضی از این میکروب ها در مدفوع انسان و فضولات حیوانات زندگی می کنند و ورود آن ها به داخل بدن می تواند باعث بروز بیماری های بسیار خطرناک در فصل تابستان شود. در تابستان میزان تعریق پا هم افزایش پیدا کرده و رطوبت حاصل از آن محیط ایده آلی برای رشد میکروب ها فراهم می کند. افرادی که صندل می پوشند حتما باید بلافاصله پس از ورود به خانه پاهای خود را با محلول های ضدعفونی کننده بشویند.

**تورم و درد راحت تان نمی گذارد**

همین الان یک نگاه به کف پای خود بیندازید. یک بافت ضخیم با نام کمر بند کف پا وجود دارد که از پاشنه تا انگشتان کشیده شده و شکل یک قوس کوچک را ایجاد می کند. کفش های تابستانی به دلیل اینکه پشتیبانی مناسبی از این بخش نمی کنند موجب ظاهر شدن تورم در این بافت می شوند بعد از مدتی شما هنگام راه رفتن احساس درد می کنید و در بعضی موارد با شدت درد حتی نمی توانید قدم از قدم بردارید.

**زخم هایی که دیر خوب می شوند**

در کفش های معمولی، پاهای شما به خوبی در یک محفظه محکم نگهداری می شوند اما در صندل ها و دیگر انواع کفش های تابستانی پاها درون کفش حرکت می کنند. ساییده شدن مداوم پوست پاها با سطح پلاستیکی یا چرمی کفش ها، زخم هایی دردناک به وجود می آوردند که این زخم‌ها ممکن است به راحتی توسط میکروب های اطراف خود آلوده شوند و عفونت های ماندگاری ایجاد کنند.

**قوزک پای شما در خطر است**

زمانی که شما با یک کفش تابستانی بد به خیابان می گذارید به شیوه بسیار متفاوتی نسبت به قبل قدم بر می دارید. اگر دقت کنید متوجه می شوید در اکثر مواقع شما در حال تقلا کردنی برای راه رفتن هستید و به طور ناخودآگاه سعی می کنید خود را از آسیب های احتمالی هنگام راه رفتن حفظ کنید.

مطالعات دانشگاه اوپورن نشان می دهد افرادی

#### در بچه

عضو فشار نیابورد و جریان خون را در آن مختل نکند. تحقیقات انجام شده در انگلستان نشان می دهد ۳۷ درصد از زنان در انتخاب اندازه کفش تابستانی خود اشتباه می کنند.

نزدیک به ۸۰ درصد از زنانی که دچار دردهای ناحیه پا می شوند کفش های نامناسب می پوشند. از این تعداد ۳۹ درصد دردهای شدید ناحیه پاشنه را تجربه می کنند و ۱۵ درصد پاهای شان دچار پینه می شود و ۱۹ درصد هم ناخن های شان تغییر شکل می دهد.

**چه پاشنه ای را انتخاب کنیم**

به هیچ عنوان نباید ارتفاع پاشنه صندل شما از ۴ سانتی متر بیشتر شود. این عدد که با انجام تحقیقات دقیق به دست آمده باعث می شود کمترین فشار به پاها، ران ها و کمر وارد شود کفش های پاشنه بلند به میزان بسیار زیادی فشار بر پاشنه پا را افزایش می دهد که میزان آن تا هفت برابر حد معمول اندازه گیری شده است. همچنین محققان دانشگاه آکسفورد متوجه شدند پوشیدن این کفش ها نیروی زیادی به قسمت های داخلی مفاصل زانو وارد می کند و باعث آسیب رسیدن به آن ها می شود. پوشیدن کفش های پاشنه بلند باعث می شود وزن بدن به طورمسایوی روی پاها تقسیم نشود که این موضوع باعث کوتاه تر شدن عضلات ساق پا و ضخیم تر شدن تاندون های آشیل می شود.

**تست انعطاف را انجام دهید**

هر کفشی که می خرید باید حتما در آزمون انعطاف شما قبول شود. برای انجام این تست یک دست خود را درون صندل قرار دهید و استفاده از نوک انگشتان تان کف کفش را روی یک میز یا هر سطح صاف دیگری فشار دهید سپس با دست دیگر خود سعی کنید نوک کفش را که انگشتان پا درون آن قرار می گیرند بلند کنید کفش شما باید در قسمت میانی انعطاف خوبی داشته باشد به طوری که قسمت جلویی کفش بدون مشکل بالا بیاید. در عوض قسمت میانی باید ثابت در جای خود باقی بماند و در اثر بالا آوردن نوک کفش خم نشود. اگر هنگام بلند کردن نوک کفش تمام قسمت های آن خم شود نشان دهنده آن است که پشتیبانی خوبی از کف پا نمی شود و راه رفتن با این کفش شما را خسته می کند.

**به فرم پا در کفش توجه کنید**

نکته مهم این است که پا هنگام حرکت باید در یک حالت ثابت بماند و به اطراف حرکت نکند. بسیاری از کفش های پاشنه بلند خصوصا مدل هایی که اتفاقا قیمت بالا و ظاهر عجیب دارند به هیچ عنوان مناسب راه رفتن راحت طراحی نشده‌اند. طراحان این کفش ها معمولا تمام توجه خود را صرف زیبایی می کنند و سلامت پاها آخرین نکته ای است که به ذهن آن ها می رسد.

**دیابتی ها دقت کنند**

اگر شما مبتلا به دیابت هستید بهتر است به کل از خرید صندل و دیگر انواع کفش های تابستانی منصرف شوید.

دیابتی ها به شدت مستعد ابتلا به جراحت و زخم در ناحیه پا هستند که معمولا هم بسیار دیرتر از افراد سالم بهبود پیدا می کنند.

البته شاید بتوانید کفش هایی را تهیه کنید که خاص این گروه ساخته شده و با طراحی خاصی که دارند مانع از زخم شدن پا می شوند به طور کلی بهتر است این گروه هسر روز پاهای خود را چک کرده و در صورت مشاهده هر گونه زخم سریعا نسبت به درمان ای هوا سبب می شود خون که در ۸۰ درصد از موارد قطع پا یک زخم ساده آغاز می شود که نسبت به درمان سریع آن اقدامی صورت نگرفته است.

#### گام‌هایی برای رسیدن به رویاها



برای هر انسانی در جهان، رسیدن به رویاها و آرزوهایش، توأم با شیرین ترین احساس موفقیت است. بزرگی می‌گوید: «رویاهایت را در چشمانت نگه ندار؛ زیرا همچون اشک جاری می‌شوند و قسم تو می‌ریزد؛ پس آن‌ها را در قلبت حفظ کن تا با هرتپش به یاد بیاوری که باید آن‌ها را به حقیقت تبدیل کنی.»

**۵ گام مهم برای رسیدن به رویاهایتان:**

**گام اول:** فهرستی از تمام خواسته‌هایتان تهیه کنید.

**گام دوم:** شور و اشتیاق رویاهایتان را بالا ببرید. توجه داشته باشید اگر آرزمانی موجب تغییری در تپش قلبتان نشود، قطعاً خواسته مناسی نیست.

**گام سوم:** اگر اولین‌بار است این خواسته را می‌نویسید، منامی وجود ندارد، اما اگر قبلا هم این رویا را در سر داشته‌اید و هنوز به آن نرسیده‌اید، از خود بپرسید که علت این ناکامی چه بوده است؟ پس یا در دوره‌های مهارت‌آموزی برای رسیدن به هدفتان شرکت کنید و یا از کسانی کمک بگیرید که امروز به خواسته مشابه شما رسیده‌اند.

**گام چهارم:** سعی کنید همیشه به بهترین روش‌ها فکر کنید و برای رسیدن به آرزوهایتان همین امروز قدمی بردارید.

**گام پنجم:** شهامت و جرئت خود را با هر شکستی از دست ندهید. یادتان باشد در دل هر حادثه‌ای که در مسیر رویاهایتان رخ می‌دهد، درسی نهفته است که لازم است آن را خوب بیاموزید.

#### تفاوت معیارهای نسل دیروز و امروز در ازدواج



قدیم تر ها که داستان شروع ازدواج از خانواده ها آغاز می شد مادر خانواده زمانی که پسرش آمادگی ازدواج را پیدا می کرد آستین ها را بالا می زد تا عروسی مناسب برای پسرش انتخاب نماید. اولین قدم در این راه این بود که در خانواده هایی که در اطراف خود می شناخت و با توجه به نوع رفتار، برخورد، اعتقادات و اصالت خانواده دختری را که مناسب می دید انتخاب می کرد و به قول این ضرب المثل «مادر رو بین دختر رو بگیر» عروس مناسب انتخاب می شد. اما در این زمانه دیگر این ضرب المثل کارکرد خود را از دست داده است، زیرا خاستگاه و ملاک های ازدواج تفاوت های چشمگیری پیدا کرده است، و اگر خانواده‌ها بخواهند با پیروی از همان الگوی سابق همسری مناسب برای فرزندان انتخاب کنند به علت تفاوت های فاحشی که میان دو نسل وجود دارد ضربب انتخاب اشتباه آنها به شدت بالا خواهد رفت.

**نسل امروز، نسل دیروز**

تفاوت های میان نسل والدین و فرزندان امروزه امری مخفی و پوشیده نیست و بی بردن به آن کار سختی به نظر نمی رسد. اگر کمی در خیابان های شهر قدم بزنید به وضوح می توانید تفاوت‌های میان این دو نسل را مشاهده کنید. از نوع پوشش گرفته تا مدل حرف زدن و عقاید و باورهای متفاوت. دیگر حتی نیازی به تحقیق هم وجود ندارد شما به راحتی مادری با پوشش کامل اسلامی را مشاهده می کنید که در کنار دختری با پوشش متفاوت قدم می زند. این تفاوت ها از ظواهر نیز گذشته و به نوع حرف‌زدن‌ها، احترام گذاشتن‌ها هم رسیده است. شما این روزها دخترانی را می بینید که مادرانشان وقتی به سن و سال آنها بودند یک خانواده را اداره می کردند در حالی که این دختران حتی حاضر به تن دادن به ازدواج نیستند چون می خواهند از زندگیشان لذت ببرند و به ازدواج به چشم غل و زنجیری نگاه می کنند که آزادی آنها را سلب خواهد کرد و اگر ازدواج کنند حاضر نیستند بچه دار شوند زیرا نگرانند که رفاه و آسایششان به هم بخورد.

**ملاک های تغییر رنگ داده**

بسیاری از ملاک ها در زمینه های فردی و اجتماعی میان نسل امروز و نسل دیروز تغییر کرده است. در نسل های قدیم بزرگ ترین ملاک برای انتخاب همسر و ازدواج داشتن تدین، اخلاق، خانواده اصیل، و بود ولی در نسل امروز انقدر که ظاهر و موضوعات مادی مهم به نظر می رسد فرصت فکر کردن در خصوص سایر مسائل رنگ باخته است. داشتن ظاهر و صورت زیبا و پول و ثروت بزرگ ترین ملاک های نسل امروز برای ازدواج است. در مورد زمینه های اجتماعی نیز نسل امروز به داستان ادامه تحصیل جور دیگری نگاه می کند. به واسطه فراهم شدن امکانات آموزشی دختران و پسران جوان در هر قشری و به واسطه تشویق والدینشان علاقه مند به ادامه تحصیل هستند و از این لحاظ از نسل های گذشته دانش آموخته تر اند. اما به نظر می رسد بسیاری از جوانان برای خالی نبودن عریضه و تنها تجربه یک حضور اجتماعی جدید و نماندن در خانه تحصیل و رشته تحصیلی خود را انتخاب می کنند. در حالی که در نسل گذشته مهمترین نکته آماده کردن جوانان برای زندگی کردن و چرخاندن چرخ زندگی بود و لذت بیشتری ی هم در آن نهفته بود. شاید بتوان گفت در این مورد جامعه نیز مقصر است زیرا به ندرت جوانان را برای زندگی مشترک آماده کرده و شرایط را برایشان مهیا می کند.

**جامعه و خانواده**

جدایی از مشکلاتی که خیلی وقت ها دامان ازدواج جوانان را گرفته است از چشم و هم چشمی گرفته تا نابامانی رابطه دختر و پسر در جامعه امروز . شاید بتوان گفت بسیاری از این مشکلات حاصل تربیت و پرورش جامعه کوچک تر یعنی خانواده و جامعه بزرگ تر است. یکی از عللی که می توان در تغییر نوع شکل گیری هدف جوانان برای ازدواج عنوان کرد این است که به واسطه رفاهی نسبی که در خانواده ها به وجود آمده است جوانان کمتر طعم سختی و مشکلات را چشیده اند و به ازدواج به چشم یک لذت آنی نگاه می کنند. جوانان امروز توسط نسلی که شاید سختی ها را متحمل شده اند پرورش یافته اند و با این استدلال که فرزندانشان آن سختی را تجربه نکنند همپای زندگی مشترکی که تلفیقی از تلخی ها و شیرینی هاست نگشته اند.

نوع پرورش خانواده ها، رسانه، و مسائل ارتباط جمعی، جوانان را به سمتی سوق داده است که از پذیرش بار مسئولیت ازدواج شانه خالی کنند و حتی بعضی از مواقع به رابطه آزاد جنسی عاری از هر گونه قید و بند و مسئولیت بیندیشند. پس با توجه به این شرایط دیگر نمی توان به همان روشهای سنتی سابق برای انتخاب همسر اکتفا کرد. درست است که شناخت خانواده همسر بسیار مهم و حیاتی به نظر می رسد اما باید اموری چون اعتقادات مذهبی، اندیشه و جهت فکری، درجه مسئولیت پذیری، گذشت، گذر از خودخواهی، درجه صبر و تحمل در هر کدام از دختر و پسر به طور کامل تر و دقیق تر مورد بررسی قرار بگیرد.